



杏の里訪問看護ステーション通信

「浮腫み」と「減塩」について

みなさんは、手足が浮腫んだ経験や浮腫みで困ったことはありませんか？病気がなくても、座っている時間が長いと足が浮腫んでしまいますよね。今回は浮腫みの原因や対処方法について紹介したいと思います。

【浮腫みとは】

普段、私たちの血管は毛細血管を通して細胞へ水分を運んでいます。それと同時に細胞内で不要になった水分を静脈やリンパ管に戻していると言われています。それが何らかの理由で血管外に漏れたりした結果、浮腫みが起こります。健康な人でも実は頻繁に起こっており、特別珍しい事ではありません。しかしながら程度や原因によって、問題となることもありま

【主な原因】

浮腫みの原因は様々ありますが、腎臓・心臓といった内臓に原因がある場合や栄養障害・薬剤による場合もあります。また、筋肉や皮膚が弱っている場合やストレスでも浮腫むことがあります。

【生活への影響】

浮腫みがあると、血行が悪くなったリ、冷えやすくなったりします。また浮腫みが続くと、手足が重く動かしにくくなり関節拘縮や活動性の低下の原因になることがあります。足に浮腫みが強い場合は、動かしにくさや感覚の分かりにくさにより転

倒へ繋がる可能性もあります。

【緩和するには】

浮腫んでいる部分の皮膚は弱くなりやすいため、袖口など圧迫するものがあれば緩めてみましょう。また血行も悪くなりやすいため、冷たくなっていないか確認し必要に応じて室温や寝具などを調整します。他にも浮腫んでいる所を高くしたり、マッサージや運動、弾性包帯などを使用し圧迫をする方法もあります。

浮腫みの原因や他のご病気の兼ね合いによって、緩和する方法が異なりますので、訪問している看護師や療法士へ声を掛けて頂ければと思います。

ちょっとした工夫で減塩

日本人の1日の食塩摂取量の平均値は男性11.0g、女性9.3gですが、厚生労働省では、食塩摂取量を1日6.0g未満に抑えるのが望ましいと推奨しています。高血圧治療中の方だけでなく、正常血圧の方も高血圧や腎機能低下の予防のために、また、高血圧による動脈硬化が引き起こす脳卒中や心不全の予防のために減塩をお勧めします。濃い味に慣れているとなかなか難しいかもしれませんが、減塩のために工夫をしてみましよう。

◎ 麺類の汁は残す。食堂のラーメンなら汁を半分残すと約3gの塩分カットになります。

◎ ハムやちくわなどの加工食品は塩分を含むため、食べる頻度や量を控える。和え物や煮物、スープに入れる場合は加工食品の塩分で味がつくので、醤油などを控えめにに入れる。

◎ 塩分を控え、「濃いめの出汁」「酢やレモンなどの酸味」「カレー粉やコショウなどの香辛料」「ネギやシソなどの薬味」を効かせて味にメリハリをつける。

◎ ところみをつける。素材の表面に味がからみ、薄味でも味を感じやすい。

◎ 漬物や佃煮は食べ過ぎないように、少量を取り分けて配膳する。

◎ パスタは塩を入れずにゆでる。ハムやツナなど混ぜる食材の塩気で十分。

◎ パンは塩分を多く含むものもあるのでバターやマーガリンは控えめに塗る。

◎ 醤油やソースはかけずに、小皿に入れて少しつけるようにする。

ただし、病態によっては減塩が好ましくない場合もあり、また大量に汗をかけた場合などは塩分補給も必要になるので例外となる場合があります。ご心配な時にはご相談ください。

◎ 醤油やソースはかけずに、小皿に入れて少しつけるようにする。

ただし、病態によっては減塩が好ましくない場合もあり、また大量に汗をかけた場合などは塩分補給も必要になるので例外となる場合があります。ご心配な時にはご相談ください。

◎ 醤油やソースはかけずに、小皿に入れて少しつけるようにする。

ただし、病態によっては減塩が好ましくない場合もあり、また大量に汗をかけた場合などは塩分補給も必要になるので例外となる場合があります。ご心配な時にはご相談ください。

編集後記

5月に入り新緑の季節になりますね。お身体にとって過ごしやすい季節になると思いますが、体調に留意して生活しましょう。

